Nr. 2 Luty, 1936 Rok III

DLA ZDROWIA

Dr. med. Leon Luster (Kraków)

PIELĘGNOWANIE URODY W ŚWIETLE NOWOCZESNEJ WIEDZY LEKARSKO-KOSMETYCZNEJ

IV

Wnikając w psychikę kobiet, uderza nas przepaść, oddzielająca ich wrodzoną inteligencję, bystrość orjentacji, tęsknotę za wiecznie młodocianym wyglądem — od przejawów w czynach praktycznego życia. Nie uszczuplamy tą uwagą wysokowartościowych walorów psychicznych kobiety, przeciwnie — przekonani jesteśmy niezbicie o intelektualnej równowartościowości obojga płci, stwierdzonej zresztą drogą psychotechniczną. Rzekłbym nawet, iż kobietę zdobią niektóre odrębne zalety duchowe, pozostające w związku z jej różnorodzajowością. Dziwić się przeto musimy, jeśli kobieta, obdarzona wysoko rozwiniętym zmysłem orjentacyjnym i krytycznym, popełnia rażące błędy. kosztem zdrowia i urody, tych właśnie skarbów, które tkwią w sferze jej marzeń. Nie zbłądzimy, jeśli położymy to odchylenie od samego już instynktu samozachowawczego na karb łatwej sugestywności, pod wpływem niezdrowej, bezdennie naiwnej lektury, czerpanej z brukowych wydawnictw i krzykliwej reklamy.

W ulotnych broszurkach propagandowych posługują się niektórzy autorzy średniowiecznym jeszcze systemem, pozbawionym wszelkiej treści naukowej. Polecają dość często uniwersalny preparat kosmetyczny

przeciw szeregowi przeróżnych przypadłości cery, nie licząc się zgoła z konsekwencjami, jakie wynikają po użyciu takiego środka.

Dziwić się zaiste można łatwowierności inteligentnych kobiet, ulegających sugestji błyskotliwej reklamy, głoszącej skutek, przy pomocy jakiegoś kremu, w wypadkach krost, na tle tłustej właściwości skóry twarzy. Wszak tłustą cerę charakteryzują: oleisty połysk, rozszerzone, tłuszczem wypełnione, pory i wągry. Taka właściwość skóry stanowi najczęstsze odchylenie od stanu prawidłowego oraz stwarza podłoże dla szpecących chorób twarzy. Nie wszystkie z wymienionych objawów tłustej cery pojawiają się jednocześnie; z biegiem czasu przyłączają się do początkowych symptomów inne cechy z kompleksu t. zw. zmian łojotokowych. Dzieje się to właśnie w przyspieszonem tempie' w następstwie zabiegów, pogłębiających istniejące niedomagania, szczególnie na skutek posługiwania się jakimkolwiek kremem, bez względu na jego jakość.

Smutnym efektem takiego wandalizmu bywa: rozsiewanie się wągrów na całej twarzy, oraz rozwieranie się porów, poprzednio nie zaatakowanych. Nie koniec na tem. Jeśli bowiem przypadkiem zastosowany był krem z zawartością wosku lub metali, nieuchronnem następstwem będą ropne krosty, ba nawet czyraki, po których sino-czerwone a my trudniej ustępują, aniżeli po wykwitach samoistnie powstałych.

Nie jest wprost zrozumiałe bezkrytyczne postępowanie większości kobiet, jeśli się pomyśli o środkach przez nie stosowanych, celem zwalczenia jakiejś wady urody. Wszak logiczne rozważanie powinno być drogowskazem dla wyboru odpowiedniego postępowania, tudzież doboru odpowiedniego środka.

Tylko drogą indywidualnej, zapobiegawczej higjeny urody zapobiec można oszpeceniom.

(d. c. n.)

Dr. med. W. S. (Warszawa)

KĄPIEL DOMOWA JAKO CZYNNIK ZDROWIA

IV

Zimne nasiadówki wprowadzone zostały do użytku najpierw w Anglji, gdzie znane były już przed setkami lat i gdzie należały do ogólnego „komfortu" każdego bogatego domu. Wogóle należy zauważyć, iż wszelkie ulepszenia kultury cielesnej w wiekach nowszych biorą swój po-

cząteк w Anglji, co należy uważać za wyższość kulturalną tego narodu. Nawet zimne wilgotne okłady, mające dziś w lecznictwie bardzo szerokie zastosowanie wzięły początek swój w Angli (wet sheets) i były opisywane już niemal przed stu laty w romansach Disraeliego, jako modny naonczas zabieg leczniczy. U nas uważane są nawet dziś nasiadówki za zabiegi czysto kobiece i są przez ogół poniekąd wyszydzane. Kto jednak miał możność skorzystania choćby raz z kąpieli nasiadowej — będzie musiał o jej wartości zasadniczo zmienić zdanie. Żadna część ciała nie znosi tak dobrze zimnej wody — jak właśnie ośrodek. Jeśli ktoś kąpie się stale, to znaczy codziennie w zimnej do 18° nasiadówce przez 2—3 minut, i to zaraz z rana, po wstaniu z łóżka — czuje się stale rześko, posiada dobry apetyt i tężyznę życia przez cały dzień. Zimne nasiadówki działają orzeźwiająco na nerwy naczyniowe i sferę wegetatywną ustroju ludzkiego. Zalecić należy w pierwszym rzędzie ludziom wyczerpującym się łatwo i skłonnych do przeziębień, zwłaszcza — po dłuższym pobycie w zimie na powietrzu.

Zimne kąpiele nóg, które służą po największej części ludziom na wsi chodzącym boso dla obmycia nóg z brudu, posiadają w rzeczywistości o wiele większe znaczenie zdrowotne. Dziwnym trafem, kąpiele te nie są przez sfery inteligentne zupełnie stosowane, a zwłasza nie są stosowane do tego celu, jakiemu służyć powinny. Otóż zimne kąpiele nóg stosować należy zawsze przy t. zw. ziębieniu nóg. Ogólnie używa się w tym wypadku wprost przeciwnie — kąpieli gorących. Przeciętnemu inteligentowi nie może się wprost nieraz pomieścić w głowie, nie chce mu się nawet czasami pomyśleć w jaki sposób może zimna woda ogrzać i w dodatku ogrzać lepiej niż ciepła lub gorąca woda. Sprawę tę można jednak w następujący sposób bardzo łatwo objaśnić: gorąca woda rozmiękcza skórę, usypia ją do pewnego stopnia i wprowadza w stan beztroski. Każdy zimny podmuch powietrza zastaje nogi wykąpane w zimnej wodzie bezradne: mało odporne. Pod pierwszym bowiem wpływem zimna zamykają się kurczowo drobne naczyńka krwionośne, nie mogąc spełnić swego zadania, ogrzewania nóg falą gorącej krwi.

Wprost odmmienne: po zimnej kąpieli, w pierwszym okresie reakcji zamykają się naczyńka krwionośne, by już w drugim, szybkim momencie odczynu, wskutek wzmożonego parcia krwi napełnić się szybko zdwojoną ilością zbawczego, ciepłego strumienia krwi, tembardziej, że zimna woda orzeźwia i wzmacnia na dłuższy okres skórę, czyni ją elastyczną, co mechanicznie wpływa w dalszym ciągu na prawidłowe ukrwienie nóg. Nogi zanurzone w zimnej kąpieli „palą" przez długi czas, podczas gdy zimne nogi w ciepłej kąpieli ogrzewają się tylko na czas zanurzenia w ciepłej wodzie. O prawdzie tej wiedział niemal przed półtorasta laty słynny filozof niemiecki Emanuel Kant, i z jego pism przejęli ją, jak zdaje się znani przyrodolecznicy: ks. Kneipp i słynny Priessnitz. Dla zaspokojenia ciekawości czytelników pozwolę sobie nadmienić, że kąpiel nóg w zimnej wodzie zalecał swym uczniom sławny filozof Pytagoras prawie dwa tysiące lat przed Kantem i jakkolwiek nie był on lekarzem, tem niemniej dziś uznano jego wskazania i to na podstawie dokładnych badań i wprowadzono je do obowiązującej medycyny.

Ciepłe kąpiele za wyjątkiem może gorących kąpieli leczniczych naturalnych, sprawiają zawsze wrażenie czegoś dla organizmu ludzkiego obcego i zresztą do powszechnego użytku dopiero pod wpływem wysubtelnionej kultury. O wartości ciepłych kąpieli jako czynnika zdrowia trudno jest zaiste zbyt wiele napisać. Tembardziej trudno, że istnieje w świecie lekarskim wielka rozbieżność zdań, co do ich koniecznej częstości, czasu trwania i t. p. Żyjemy bądźcobądź w wieku mającym wiele pretensji do supremacji t. z. kultury, czy wychowania fizycznego. Hasłem dzisiejszej młodzieży wszystkich narodów świata są wyczyny sportowe, pęd do boisk, wycieczek, sportów i t. d. Z hasłami temi trudno jest niestety pogodzić wymagania ciepłej kąpieli w dobrze ogrzanej łazience, w wannie, przy braku ruchu i w powietrzu nasyconem wilgocią skraplającej się szybko pary wodnej, w powietrzu zatrutem wyziewami palącego się węgla kamiennego, czy swądzącego gazu. Jak często czytamy w prasie codziennej o nagłych zgonach w gorącej wannie, powodowanych bądź wydzielinami gazów spalinowych, bądź nagrzaną temperaturą łazienki i wody. To ostatnie dotyczy zwłaszcza ludzi cierpiących na serce, rozedmę płuc czy astmę. O tak zwanych ciepłych kąpielach leczniczych, to jest o kąpielach z dodatkami środków leczniczych o specjalnem przeznaczeniu, opowiem w zakończeniu niniejszej pracy. Tu postaram się, możliwie bezstronnie rzucić tylko parę zasadniczych, może niezupełnie znanych myśli na istotę ciepłej kąpieli. Niewątpię wcale, że w wywodach moich mogę być źle lub

przynajmniej mylnie zrozumiany. Poglądy może będą bowiem odbiegały bardzo od ogólnie przyjętych, czy narzuconych przez pewne zainteresowane sfery poglądów, będą się jednak, według mej najlepszej wiary, zgadzały z biologicznemi wymaganiami organizmu ludzkiego. Do wygłoszenia mych poglądów zachęca mnie wiara — że nie będę już dziś odosobniony w swem mniemaniu, tembardziej, że najnowsze odkrycia i ustawiczne badania grupy lekarzy biologicznych przemawiają coraz silniej w obronie mych, może jeszcze dla ogółu zbyt śmiałych tez.

Mówi się stale o wielkiem znaczeniu ciepłej kąpieli w sensie kąpieli „oczyszczających“. Instaluje się ciepłe kąpiele w fabrykach, zakładach pracy, gdzie robotnicy narażeni są na stały kurz i brud. Te ostatnie (byleby jednak nie wanny) mają pozornie pewne uzasadnienie. Tem niemniej pozwolę sobie tak częstość, jak i celowość ciepłych kąpieli w wannie poddać pewnemu rodzajowi krytyki, której poszczególne punkty dyktują mi nowoczesne zapatrywania na funkcje skóry, jako narządu ochraniającego ciało ludzkie przed zgubnym wpływem zewnętrznym, wielkiego narządu wydzielniczego, pomocniczego narządu oddechowego, a wreszcie niezbadanego dotąd i tajemniczego narządu przyswajalnego i odpornościowego. Pogląd, zresztą niemal powszechny pogląd, że skóra człowieka kulturalnego jest stale zanieczyszczona, co się rzekomo objawia stałem zabrudzeniem, względnie zakurzeniem wierzchniego ubrania — nie wytrzymuje niestety krytyki.

(d. c. n.)

Dr. med. St. W. (Warszawa)

„LENIWI" UCZNIOWIE — „NIEZDOLNI" PRACOWNICY

Niezwykle ciekawe badania psychotechniczne, wykonywane w ostatnich latach w szkołach i niektórych urzędach dla sprawdzenia zdolności umysłowych badanych i ich przydatności do pracy, rzuciły niezwykle ważne wyjaśnienia na pewne, ogólnie przyjęte, a niczem dotąd niepoparte sądy. Dotyczy to zwłacza zagadnienia niezwykle ważnego, dziedziny, która bezwątpienia interesować powinna w pierwszym rzędzie wszystkich rodziców i pedagogów, jak również bezpośrednio zainteresowanych, t. j. uczniów i pracujących — zagadnienia tak zwanego „lenistwa" uczniów i „niezdolności" pracowników, zwłaszcza zaś pracowników umysłowych. W świetle wyniku doświadczeń psychotechnicznych sprawa ta przedstawia się wprost rewelacyjnie, tembardziej, że chodzi tu nie o niedomogi cielesne, ale o niewydolność umysłu, a zatem o sprawy, które odbijają się ujemnie na przyszłej kulturze i inteligencji narodu. Otóż okazało się, że przeszło 90% „leniwych" i „niezdolnych" — to jednostki umysłowo wyczerpane, wskutek złego i niedostatecznego odżywiania ośrodka woli i energji — mózgu.

Sprawa pilności i zdolności musi być zatem obecnie rozpatrywana z nowego stanowiska, w myśl nowych doświadczeń naukowych W świetle tych doświadczeń mózg ludzki, siedlisko myśli, uzdolnień i energji ludzkiej jest od czasu, gdy ludzkość przeszła niemal wyłącznie na żywienie się potrawami gotowanemi — zupełnie źle odżywiany i jakby djetetycznie upośledzony. Przedewszystkiem odczuwać mu się daje brak zasadniczych soli mineralnych, oraz najważniejszych pierwiastków chemicznych, w pierwszym zaś rzędzie fosforu. Już przed wiekiem prawie wyraził się słynny badacz prof. Moleschott, że *„bez fosforu niema myśli"*, inni uczeni zdanie to potwierdzili i najdokładniej uzasadnili. Stąd medycyna, a za nią chemja starała się o utworzenie odpowiedniego związku fosforowego, któryby mógł zastąpić braki fosforu, powstałe wskutek nienaturalnego odżywiania, a którego prawidłowa ilość w mózgu przeciętnego dorosłego człowieka wynosić winna przeciętnie około 600 gramów. Jak to dokładnie analizy wykazały, mózg ludzki zawiera sam więcej fosforu, niż wszystkie inne narządy ciała ludzkiego, a np. w kończynach zawarta jest zaledwie 1/5 część fosforu znajdującego się w mózgu, w mięśniu sercowym, którego energja jest wprost niewyczerpalna 2/5 zawartości fosforu w mózgu i t. p. Nawet żółtko jaja, uchodzące powszechnie za źródło naturalnego fosforu, za-

wiera zaledwie małe ilości fosforu w stosunku do fosforu zawartego w mózgu.

Fosfór znajduje się w przyrodzie dość często i to w dwu najważniejszych odmianach — jako fosfór mineralny, trudno przez organizm ludzki przyswajalny i jako fosfór rośliny, czyli związek t. zw. biologiczny, czyli żywy, przez ustrój ludzki łatwo przyswajalny i zupełnie nieszkodliwy. Pozatem wiele odmian fosforu mineralnego jest dla człowieka trucizną, tak, że podawanie ich musi się odbywać w małych dawkach i pod kontrolą lekarzy. Stąd stworzenie odpowiedniego, czynnego i nietrującego fostoru roślinnego było długi czas troską uczonych biologów i lekarzy. Ponadto fosfór, jako materjał budulcowy organizmu ludzkiego i materjał energji ludzkich czynności szybko się stosunkowo w ustroju zużywa. Dlatego też konieczne jest stałe uzupełnianie zawartości fosforu w ustroju, zwłasza u ludzi zmuszonych pracować umysłowo. Z tej konieczności wypływa nawet wskazanie, że fosfór podawany ludziom, jako stała odżywka, nie może być czynnikiem trującym, a nawet szkodliwym, nie może dawać żądnych objawów ubocznych, czyli obciążać którykolwiek z narządów. Wszystkie te trudności zostały pomyślnie rozwiązane przez wynalezienie tak zwanych związków inozytofosforowych, będących stałą częścią składową wielu roślin pastewnych i strączkowych.

Z chwilą ich wynalezienia i odpowiedniego wszechstronnego zbadania, oraz po dokładnem określeniu roli fosforu w ustroju— rozwiązana została pomyślnie sprawa „leniwych" uczniów i „niezdolnych" pracowników umysłowych. Odtąd nie powinno się ganić ani karać „leniwych" dzieci, nie powinno zniechęcać się ludzi do pracy i życia. Zastosowanie odpowiednich związków inozytofosforowych dla dożywienia niemi mózgu, stosowanie ich w niektórych wypadkach stale, przez dłuższy czas — oto wskazania zasadnicze, przy rozwiązywaniu tej niezwykle ważnej kwestji.

Na podstawie wieloletnich doświadczeń, zalecane jest stosowanie w wypadkach lenistwa u dzieci, oraz w stanach umysłowego wyczerpania — krajowego,to znaczy od podstaw wytwarzanego w Polsce *fosfitu* (Phosphit) *) bądź w płynie, bądź też w kapsułkach. Obie postacie działają jednakowo dobrze, a sprawa wyboru jednej czy drugiej zależy tylko od wieku dzieci, przyczem dzieciom od roku do lat dziesięciu

*) Wyrobu firmy: *L. Spiess i Syn S. A.* w Warszawie.

dawać należy fosfit kroplami natychmiast po jedzeniu. Jakkolwiek preparat ten zaliczają do środków leczniczych i przepisują jako lekarstwo— należy uważać fosfit za nierozłączny produkt odżywczy, za najracjonalniejszą i niezbędną odżywkę dla mózgu i zapasów ludzkiej energji. Kilkumiesięczne podawanie fosfitu w odpowiednich do wieku i rozwoju dziecka dawkach, sprawia tak znaczne zmiany w usposobieniu i uzdolnieniu dzieci, że rodzice często dosłownie „niepoznają" własnych dzieci. Dzieci „leniwe" zaczynają intensywnie pracować, dzieci „niezdolne" wykazują cały szereg nieujawnionych dotychczas uzdolnień, dzieci „roztrzepane" — potrafią skoncentrować swą wolę w pożądanym kierunku, praca szkolna nie nuży ich, nie pozbawia energji. To samo dotyczy i dorosłych pracowników umysłowych, którzy pod wpływem stałego dożywiania mózgu fosfitem, tracą nieudolność i odzyskują energję i wytrwałość.

Zaznaczyć w końcu należy, że fosfit wywiera ponadto i wiele innych nieobjętych i niezwykle cennych dla ludzkiego ustroju działań. Powszechnie znany jest i przez największe powagi lekarskie uznany dodatni wpływ fosfitu na wzrost wagi osobników źle odżywianych i anemicznych. Fosfit wzmaga wybitnie łaknienie u ludzi pozbawionych apetytu, którzy dzięki temu mogą przyjmować potrzebne ilości pokarmów. Również podnieść należy wpływ fosfitu na przyspieszenie procesów kostnienia i prawidłowego ząbkowania u dzieci, przy zupełnej tolerancji ze strony narządu trawienia. Fosfit nie wywołuje zaburzeń trawiennych i nie powoduje zupełnie zaparcia stolca. Jakkolwiek wymienione wyżej zalety fosfitu są dla ustroju ludzkiego pierwszorzędnej wagi, to jednak już tylko wspaniały jego wpływ na wzmożenie zdolności i energji umysłowej, na pobudzenie pracy mózgu i zwiększenie wydajności jego pracy — wystarcza zupełnie na postawienie tego środka w rzędzie niezbędnych i koniecznych stałych środków odżywczych dla dzieci w wieku szkolnym i osób pracujących umysłowo.

Na podstawie szerokiego doświadczenia wielu polskich najznakomitszych lekarzy stwierdzić należy, że z chwilą, gdy fosfit (Phosphit)

będzie stosowany u nas, jako jedna z odżywek stosowanych powszechnie w codziennej djecie, zmniejszy się napewno o 90% ilość dzieci „leniwych" i „niezdolnych" pracowników umysłowych.

DROBIAZGI

Niemieckie Muzeum Higjeny drogą ankiety, przeprowadzonej w szkołach, doszło do wniosku, iż 39,4 % uczniów i uczennic (t. j. około 5 miljonów) nie używa wogóle szczotek do zębów, 42,4 % posiada oddzielne szczotki, a 18,2 % korzysta ze szczotek, wspólnych z resztą rodziny.

* * *

Angielska ulotka, poświęcona sposobom zwalczania kataru, zaleca postępować jak następuje: przebywać jak najwięcej na świeżem powietrzu, nosić nieprzemakalne obuwie, wietrzyć dobrze mieszkanie oraz jeść dużo owoców i jarzyn.

* * *

W ubiegłym roku minęła 25-letnia rocznica śmierci Henryka Dunanta, obywatela genewskiego, twórcy idei Czerwonego Krzyża.

* * *

Lewa komora serca pracuje dwa razy intensywniej od prawej.

* * *

Liczba kości w ciele ludzkim wynosi 223 sztuki.

Dr. med. E. T. (Lwów)

JAK SIĘ POWINNIŚMY UBIERAĆ?

II

Gdzie i kiedy potrzebne jest dziś odzienie? Kanadyjscy Indjanie, którzy chodzą nago nawet wśród najtęższych mrozów, czynią to jedynie podczas długotrwałych marszów, na polowaniach, oraz w okolicznościach wymagających dużo ruchu. Patagończycy przebywają bez odzieży przedewszystkiem podczas połowu ryb. Na odpoczynek jednak wybierają ci dzicy, względnie półdzicy schronienia w chatach, przyczem okrywają się bądź wełnianemi derkami, bądź skórą zwierzęcą. Zmuszeni do odpoczynku na otwartem powietrzu, przepędzają go przy ognisku. Europejczyk zmuszony do dłuższych podróży odbywa je zazwyczaj pozbawiony ruchu na wszelkiego rodzaju pojazdach, nic więc dziwnego, że w tych wypadkach winien się zawsze dobrze odziać.

U ludzi jednak kulturalnych, zmuszonych przebywać przez dłuższy czas na otwartem powietrzu w zimie, zauważyć się daje z higjenicznego punktu widzenia wiele niedorzeczności. Rzadko kiedy i to przeważnie wśród biedoty widzi się zimą ludzi noszących zbyt mało odzienia. Rzadko kiedy i to przeważnie między sportowcami i higjenistami spotyka się zimą odzienie, które nazwać by można odpowiedniem. Większość ludzi jest zazwyczaj przeładowana odzieniem lub nosi je z zupełnem niezrozumieniem a nawet widoczną szkodą dla własnego zdrowia. Zazwyczaj zdarza się, że te części ciała, które zazwyczaj nie są przez zimno zaatakowane są zbytnio okryte, części zaś narażone na zimno — są zupełnie zaniedbane. Zbytnio opatuleni odzieżą pocą się przy silniejszym ruchu, czy wysiłku, i chodzą w mokrej bieliźnie, która nie pozwala na wydalanie produktów wydzielania skóry nazewnątrz. Inni w „krochmalonej“ bieliźnie, lepią się do niej, wytwarzając dokoła pocącego się tułowia rodzaj pancerza, który nie pozwala na wentylację ciała, tak konieczną dla jego zdrowia. Znów inni dla ochrony swych uszu otulają szczelnie swe szyje, które przecież marynarze noszą stale bez osłony. Są i tacy, którzy zbyt krótkiemi pończochami czy skarpetkami wstrzymują krążenie krwi w palcach nóg, inni odziewają nogi w wełniane okrycia, będącemi zbyt dobremi przewodnikami ciepła i noszą zbyt wązkie obuwie i t. p.

Jako przeciwieństwo spotyka się latem ludzi odzianych w cały arsenał odzieży i pocących się przytem, zwłaszcza podczas upalnych, bezwietrznych dni, nadmiernie. I tylko w krajach równikowych, między

plantatorami Indji Zachodnich, między kupcami w Singapore i Szanghaju spotyka się ludzi odpowiednio odzianych w przestronne, białe ubrania wełniane, które dają z jednej strony możliwość stałej wentylacji ciała, z drugiej strony zapewniają dostateczną ochronę przed palącymi promieniami słońca. Każdy pracujący tam Europejczyk zakupuje sobie kilka tuzinów takich ubrań, które doskonale się piorą i są nawet jak na tamtejsze stosunki bardzo tanie (całkowite ubranie: bluza, kamizelka i spodnie kosztują tam obecnie 4 dolary meksykańskie).— Z całem zadowoleniem stwierdzić należy, że i u nas podczas gorących dni lata, poza zwolennikami tennisa i wojskiem odzianym w letnie mundury, widzi się już wiele postaci w jasnych wełnianych ubraniach, bez pilśniowego okrycia głowy. Przestajemy być powoli średniowiecznymi rycerzami, odzianymi od stóp do głowy w pancerze nieprzewiewnych ubrań i roniącymi zdroje potu w skwarne dnie upalnego lata.

Pewien zatem postęp w dziedzinie naszego ubierania, zwłaszcza latem, możemy już dziś z całą przyjemnością stwierdzić. W pracy niniejszej pragnęlibyśmy na podstawie poważnych, a równocześnie dostępnych rozmyślań dojść do pewnych realnych rezultatów, to jest do przedstawienia możliwie idealnego ubrania, dostosowanego do potrzeb naszego klimatu z jednej, a do wymogów zdrowia naszego organizmu z drugiej strony. Tylko bowiem ubranie odpowiadające obu tym potrzebom i wymaganiom będzie tak z punktu widzenia higjeny, jak i z punktu racjonalizmu — ubraniem pożądanem.

W poszukiwaniach naszych pragnąłbym się oprzeć na możliwie najdoskonalszych prawzorach, rozumie się, o ile takie kiedykolwiek istniały. Mojem zdaniem najidealniejszych wzorów racjonalnej i higjenicznej odzieży należy szukać w Grecji starożytnej, jako w tym ośrodku, gdzie najwyżej stała kultura cielesna, a właściwie, gdzie najbardziej dbano o prawidłowy rozwój człowieka, jako całości składającej się z ciała i duszy. Rozumie się patrzeć będziemy na Greków jako na ludzi, bez ich sztucznej osłony, ludzi odzianych w wełniane luźne szaty, z gołemi rękami i nogami, bez „krochmalnej" bielizny, bez skarpetek i przyciasnych bucików, a jedynie w sandałkach, któreby chro-

niły stopy przed nierównością ziemi. Zaznaczyć należy, że klimat starożytnej Grecji był odmienny od naszego klimatu, że pewne modyfikacje należy wziąć koniecznie pod uwagę, ale w naszym wypadku nie będzie się nawet specjalnie rozchodziło ani o kraj, ani o ilość, czy barwę szat, lecz przedewszystkiem o jakość i rodzaj materjału.

(d. c. n.)

Dr. med. Fr. B. (Wilno)

OBSTRUKCJA JAKO OBJAW STARZENIA SIĘ ORGANIZMU

II

Trawienie i przyswajanie pokarmów. Po 60 roku życia waga człowieka zaczyna się zmniejszać. Wraz z wagą zmniejsza się wzrost tak, że około 80 roku życia wzrost zmniejsza się o 7 cm. Przyczyny tych zaburzeń wzrostu i wagi zależą od upośledzenia aktu trawienia i przyswajania.

Wiele osób w wieku podeszłym cieszy się dobrym apetytem i trawi pokarmy zupełnie dobrze. Jednak częściej spotyka się wybitne zaburzenia trawienia. Brak uzębienia powoduje wadliwe przeżuwanie. Pokarmy ulegają wskutek tego nieprawidłowemu zmieszaniu z sokami trawiennemi. Zmniejszone wydzielanie soku żołądkowego i jelitowego wywołuje zgagę, wzdęcia i zaparcie, przyczem ulegają wchłanianiu trujące produkty. Wynikiem opisanych zaburzeń są zawroty głowy i migrena.

Wchłanianie składników pokarmowych jest utrudnione spowodu zaniku kosmków oraz zmian naczyń krwionośnych i chłonnych. Wątroba, która winna unieszkodliwiać wchłonięte składniki pokarmowe, przepuszcza je w stanie prawie niezmienionym do obiegu krwi. W ten sposób wchłonięte pokarmy nie ulegają prawidłowemu przyswajaniu i zatruwają organizm.

Zaburzenia żołądkowo-jelitowe w okresie starości.

Jama ustna. Ostatnio coraz więcej zwraca się uwagi na drobnoustroje, znajdujące się w jamie ustnej. Śród drobnoustrojów jamy ustnej stosunkowo często spotyka się pneumokoki, które wywołać mogą zapalenie płuc. Choroba ta bardzo ciężko przebiega w wieku starszym. Stąd wynika konieczność częstych płukań ust środkami przeciwgnilnemi. Co do uzębienia należy podkreślić, iż gdy własne zęby są upośledzone, wówczas pożyteczne są zęby sztuczne.

Żołądek. Niedowład (atonja) warstwy mięsnej polega na osłabieniu siły skurczów warstwy mięśniowej żołądka. Wskutek niedowładu ulega upośledzeniu sprężystość ścianki żołądka, która staje się cieńszą i wiotką. Opisane zmiany uspasabiają starszy żołądek i jelita do rozstrzeni (rozszerzenia). Niedowładowi żołądka towarzyszy zmniejszenie się czynności wydzielniczej gruczołów błony śluzowej.

W ten sposób błona mięśniowa żołądka ulega rozciągnięciu, ilość wydzielanego kwasu solnego zmniejsza się, wskutek czego znikają przeszkody do fermentacji pod wpływem drobnoustrojów.

Obstrukcje. Normalnie wypróżnienia w wieku starszym winny odbywać się 1 raz na 2 — 3 dni. W tym wypadku nie można mówić o obstrukcji.

Niekiedy osoby w wieku starszym miewają stolec codziennie, jednak przytem nie opróżniają całej zawartości jelit. Są to t. zw. obstrukcje ilościowe, które mogą ujawnić się w 2-ch postaciach: a) suche obstrukcje, gdy wypróżnienia odbywają się codziennie o określonej godzinie, lecz masy kałowe są twarde i bardzo skąpe, b) obstrukcje płynne, gdy stolce występują często, lecz ilość mas kałowych jest nieznaczna i płynna. Jest rzeczą zrozumiałą, iż druga postać obstrukcji spowodować może poważne błędy rozpoznawcze.

Zwykle w przebiegu obstrukcji nawykowej osoby starsze muszą się nadmiernie wysilać, aby oddać nieznaczną ilość twardych i suchych mas kałowych.

Bardzo trafną jest rada lekarza francuskiego Trousseau. Należy codziennie o określonej godzinie nawet bez istotnej potrzeby udawać się do ustępu i starać się oddać stolec. Po krótkim czasie jelita ulegają pewnemu wyszkoleniu, co niekiedy bardzo pomyślnie wpływa w sensie ustąpienia obstrukcji. Miejscowe leczenie uskutecznia się lewatywami, lecz działanie ich niekiedy zawodzi.

Skutecznie można zwalczać obstrukcje zapomocą stosownej djety. Jeżeli żołądek nie jest rozszerzony, wówczas można spożywać więcej pokarmów, aby zwiększyć ilość mas kałowych, a tem samem wywołać łatwiej wypróżnienia. Wobec tego, iż kał składa się z odpadków pokarmowych. które głównie pochodzą z *błonnika*, należy spożywać pokarmy obfitujące w błonnik. Błonnik jest to ta część rośliny, która otacza komórki roślinne i stanowi błonę komórkową. Błonnik nie ulega rozpuszczeniu przez soki trawienne. Dużo błonnika zawiera chleb razowy z domieszką otrębów, jarzyny zielone, sałata, szpinak, szczaw. Tak samo dużo błonnika zawierają owoce, zwłaszcza winogrona i pomarańcze.— Błonnik w dużym stopniu pobudza ruch robaczkowy jelit, a tem samem usuwa obstrukcję.

Stosowanie środków przeczyszczających (gorzka sól, rycyna, lniane siemię) wymaga kontroli lekarskiej.

Bardzo skutecznie działają przy obstrukcji masaże brzucha. Masaż winien być wykonany głęboko i dość delikatnie. Czas trwania jednego posiedzenia wynosi 15 — 20 minut. Dzięki masażom ruch robaczkowy jelit ulega pobudzeniu, nadto ucisk na woreczek żółciowy sprzyja wydzielaniu żółci, co również wpływa pomyślnie na przebieg obstrukcji Oczywiście masaże winny być przeprowadzone przez osoby wyszkolone pod kontrolą lekarską.

Dr. med. A. S. (Wilno)

O PIELĘGNOWANIU CHORYCH W WARUNKACH DOMOWYCH

II

Zmiana bielizny. Zmianę bielizny należy uskutecznić w ten sposób, aby jaknajmniej niepokoić chorego. Koszulę unosimy od tyłu ku górze wzdłuż grzbietu, następnie koszulę przerzuca się ostrożnie przez głowę i ściąga się za rękawy. Wkładanie koszuli odbywa się w odwrotnym porządku.

Żywienie chorych. Chory winien spożywać tylko te potrawy, które zalecone zostały przez lekarza. Chorym z wysoką gorączką lub z dotkliwemi zaburzeniami żołądkowemi podajemy tylko pokarmy płynne: mleko (najdogodniejsze pożywienie w tym wypadku), *rosół*, niekiedy zaprawiony jajkiem, gdyż sam rosół nie posiada wartości odżywczej, niekiedy dodaje się do buljonu niewielką ilość ryżu, mannej kaszki,

sago; nadto do rosołu dodać można kleiki— owsiany, jęczmieniowy, ryżowy; kleiki przyrządza się w ten sposób, że kaszkę po wygotowaniu przepuszcza się przez sito, dzięki czemu uzyskuje się jedynie płynne części. Pokarmy należy podawać często i w małych ilościach. Niekiedy chory może spożyć na raz zaledwie kilka łyżeczek płynu; dlatego też wymagana jest duża cierpliwość, aby w ciągu dnia podać choremu dostateczną ilość mleka, rosołu, wody i wina.

Co do pokarmów stałych należy zaznaczyć, iż mięso łatwiej ulega trawieniu niż pokarmy mączne, dlatego też chorym zaleca się spożywanie mięsa w postaci łatwo strawnej, rozdrobnionej (siekane, skrobane). Mięso świeże jest w tym wypadku lepsze niż solone, tak samo mięso chude jest bardziej stosowne niż tłuste. Cielęcina i mięso pochodzące z młodych zwierząt bardziej nadaje się dla chorych niż mięso wołowe. Tłuszcze, owoce i jarzyny są dla chorych ciężko strawne.

Bardzo pożyteczne jest spożywanie pieczywa podsuszonego. W tym wypadku chory musi dłużej rozdrabniać pieczywo, co sprzyja trawieniu, gdyż podlega większemu zadziałaniu śliny.

Potrawy winny być dostosowane do smaku i przyzwyczajeń chorych. Czego nie znosi zdrowy, tego nie należy podawać w czasie choroby. W okresie ozdrowienia chory winien lepiej się odżywiać, w tym wypadku konieczne jest częstsze podawanie małych ilości pokarmów.

Napoje. Chorzy z gorączką odczuwają duże pragnienie, które należy zaspokoić przez częste podawanie małych ilości napojów. Najsto-

sowniejszym napojem jest przegotowana woda, nieco zakwaszona cytryną lub ostudzona herbata z cytryną.

Ogólne zasady pielęgnowania chorych. Przy pielęgnowaniu chorych należy bacznie śledzić czynność wszystkich narządów i zwracać uwagę na wszelkie zmiany w organiźmie chorego, aby móc o tem donieść lekarzowi.

Osoba pielęgnująca winna wiedzieć, jaki apetyt ma chory (co oraz wiele zjadł i wypił), jak działa narząd pokarmowy, jak wyglądają stolce, czy niema w stolcu domieszki krwi, śluzu, robaków. Czy występują bóle brzucha, stałe lub napadowe. Jeżeli chory wymiotuje, wówczas należy zwrócić uwagę na treść wymiocin: resztki pokarmów, śluz, żółć, krew, kał. Przy wymiotach choremu podajemy kawałeczki lodu, zimną wodę małemi łykami. Pomyślnie działają w tym wypadku krople miętowe; po wymiotach należy starannie oczyścić jamę ustną. Podczas wymiotów osoba pielęgnująca podtrzymuje głowę chorego. U bardzo osłabionych chorych, zwłaszcza nieprzytomnych i leżących nawznak wymioty są ogromnie niebezpieczne, gdyż masy zwymiotowane, przedostając się do krtani, mogą wywołać uduszenie chorego. W tych razach należy szybko unieść chorego i głowę jego ku przodowi, przytrzymując za czoło. W ostatecznym przypadku konieczne jest odwrócenie głowy chorego wbok i szybkie opróżnienie jamy ustnej.

Pielęgnowanie jamy ustnej. Szczególnej uwagi wymaga jama ustna i gardło. Przy wystąpieniu zaczerwienienia i nalotów wskazane są płókania kwasem bornym, boraksem i t. d.

Aby poprawić uczucie smaku i apetyt chorego, zwłaszcza gorączkującego, gdy język jest mocno obłożony i powstaje suchość w ustach, należy wycierać jamę ustną i język wodą z winem, gliceryną. W tym wypadku chory winien często pić. Bardzo wygodnie karmić chorego z małych czajniczków z długą szyjką. Wreszcie chory winien często płukać usta po jedzeniu.

Wydaliny chorego. Do wydalin chorego należą plwocina, mocz i kał.

Jeżeli chory ma kaszel, należy zwrócić uwagę, czy kaszel jest suchy lub wilgotny. Plwocinę chorzy winni oddawać do słoików z przykrywką. Plwocinę należy pokazać lekarzowi.

Bardzo ważne jest określenie dobowej ilości moczu. Należy zwrócić uwagę, jak często chory oddaje mocz.

Naczynia do oddania stolca i moczu są zwykle z porcelany i nazywają się *basenami.* Dla podstawienia ich potrzeba, aby chory, zgiąwszy nogi w kolanach, uniósł nieco miednicę sam, albo przy pomocy innych osób. Naczynia te powinny być utrzymane w czystości i przed

podaniem ogrzane przez przepłókanie gorącą wodą.

Okolica odbytu powinna być utrzymana w czystości przez mycie po każdem wypróżnieniu, a przy częstych wypróżnieniach skóra sąsiednich części winna być zabezpieczona od podrażnienia przez posmarowanie oliwą lub wazeliną.



Dezynfekcja plwociny, moczu i stolców odbywa się zapomocą roztworów sublimatu (1 : 1000); kwasu karbolowego (5 : 100) lub 1 % lizolu.

Samopoczucie chorego. Należy zwracać uwagę na samopoczucie (nastrój) chorego: w razie smutku i przygnębienia chorego trzeba uspokoić życzliwością i dobrocią; przy nieposłuszeństwie i kaprysach konieczne jest postępowanie zdecydowane i rozważne. Nie wolno przed chorym wypowiadać wątpliwości i ujawniać niepewność.

Dokoła chorego musi być zachowana cisza. Wszelkich zbędnych rozmów z chorym należy unikać. W obecności chorego nie wolno rozmawiać z osobami z otoczenia, tak samo wzbronione są głośne rozmowy.

Sen. Bardzo ważną jest ocena, jak chory śpi: czy długo, spokojnie czy nie, czy majaczył, czy nie cierpi spowodu bezsenności. Szczególnej uwagi wymagają chorzy, którzy otrzymują środki nasenne.

Jest rzeczą ważną stwierdzenie, w jakiem położeniu choremu jest najwygodniej podczas snu (siedząca pozycja, leżąca, na boku, nawznak). Nadto należy zwrócić uwagę, jakie są skargi chorego; czy są bóle, stałe lub napadowe, tępe lub ostre, miejscowe lub promieniujące.

Zapaść. Nieustannej obserwacji wymagają ciężko chorzy, u których może nastąpić nagły upadek sił (zapaść). W tym wypadku występuje ochłodzenie nóg, nosa i uszu, twarz sinieje, tętno staje się ledwo wyczuwalne. Chorzy ci wymagają szybkiej pomocy lekarskiej. Po natychmiastowem zastosowaniu środków podniecających (czarna kawa, ogrzanie kończyn) należy natychmiast wezwać lekarza.

TRYBUNA CZYTELNIKÓW

Mieczysław Liberman (Kutno)

CAŁUJĘ RĄCZKI!

(Gawęda karnawałowa)

Od czasu wojny światowej, w epoce dancingów, bardzo się rozwinął i ogarnął całą Polskę, zrównywując wszystkie stany i narodowości — zwyczaj całowania rączek pań, który, z punktu widzenia higjeny, uznać należy za nawyk niebezpieczny, godzący w zdrowie naszego społeczeństwa.

Obrońcy tego miłego, według ich zdania, zwyczaju, zarzucą mi, że i przed wojną światową zwyczaj ten istniał, że jest on dowodem szacunku i uznania, jaki płeć męska składa kobiecie i że... od tego nikt jeszcze nie umarł.

Napozór, wyglądałoby, że ci czołobitni, całujący rączki panowie mają rację, ale tylko napozór, bo gdy się głębiej zastanowimy, okaże się, że ta racja jest bardzo, bardzo wątpliwa.

Muszę przyznać, że przed wojną światową istniał zwyczaj całowania rąk, ale jakże ograniczony! Całowano z *szacunkiem* ręce siwych pań, całowano ręce starszych mężatek w rodzinie, całowano również i ręce pań młodszych, w specjalnych okolicznościach (życzenia i t. p.), w dowód serdeczności i szacunku. Okazuje się więc, że całowanie rąk było ograniczone do nielicznych okoliczności, związanych ze stanowiskiem, wiekiem lub uroczystością rodzinną i dlatego mogło być uważane za dowód faktycznego szacunku, uznania, czy przyjaźni. I aczkolwiek w wybitny sposób ze względu na sporadyczny charakter, całowanie rąk było zmniejszone, tem niemniej zwyczaj ten do higjenicznych zaliczyć nie można.

Jak wygląda obecnie ten dowód szacunku mający się wyrażać ucałowaniem ręki, wystarczy zaobserwować, jak ta czynność wygląda.

Już sam fakt zrównania w witaniu fordanserki dancingowej lub osiemnastolatki, w tej chwili przedstawionej, z poważną damą, którą znamy oddawna i względem której odczuwamy szacunek, względnie jakąś wdzięczność, czy coś w tym rodzaju, przekreśla rzekomy szacunek, mający się wyrażać w ucałowaniu ręki. Pozatem obdarzanie pocałunkiem, niemal każdej ręki niewieściej, którą wypadnie nam trzymać w naszej dłoni, a więc masowość całowania rąk, przemawia za tem, że nie może być ono uważane za dowód szacunku.

Zwolenniczki i zwolennicy tego zwyczaju twierdzą, że jakoby ucałowaniem ręki można wyrazić wszystko, czego się głośno nie chce lub nie śmie wypowiedzieć, a więc nietylko szacunek i uznanie, ale i sympatję, miłość, ba nawet i pogardę; ja jednak obserwując wykonywanie tych praktyk, zauważyłem mniej lub więcej poufały gest, połączony z cmoknięciem; gest nie mający wiele wspólnego z szacunkiem, a niekiedy, gdy ręka nie przypadała do gustu całującego (a może właścicielka ręki)—zauważyłem poprostu obrzydzenie u całującego. Tak, proszę Państwa, obrzydzenie!

Nie wierzących mi odsyłam, korzystając z karnawału, na pierwszy lepszy bal dla obserwacji.

Dla ułatwienia tego zadania opiszę obserwacje własne.

Na balu rojno, tłoczno i wesoło („bawmy się, bo niewiadomo, czy świat przetrwa jeszcze dwa tygodnie"). Do małej grupki pań i panów podchodzi, określając poetycko, „panicz młody" we fraku i na oko wogóle bez zarzutu; wita panie, ściągając nogi i rzecz naturalna, całując rączki. Zrozumiałe, że przy całowaniu ręki, muszą się z nią zetknąć usta całującego, a że jednocześnie koszula frakowa, jak i całe to „mądre" ubranie hamuje swobodę ruchów, względnie panicz, w obawie przed pognieceniem śnieżnobiałego gorsu, nie chciał się nachylić, więc taszczył ręce, jedną po drugiej do swoich ust; przytem był trochę „dryblasty", a niektóre panie niezbyt wysokie, więc to windowanie rąk było wściekle estetyczne i wzruszającym „dowodem szacunku". Trafiały się również i takie momenty: któraś z pań, uważając widocznie ucałowanie ręki, za część składową powitania, nie podając jej, odrazu podsunęła do ust witającego; inna tak szybko uniosła ją do ucałowania, że panicz nie zdążył wyprostować głowy i dostał tą rączką w nos, szczęściem nie była to ręka wysportowana, gdyż inaczej po takim knock out'cie, nasz panicz gotów się krwią zalać.

Czyż to wszystko nie mówi za tem, że ucałowanie ręki, a wyrażenie szacunku to dwie różne rzeczy?

Ale obserwujmy dalej: na salę wchodzi grupa mieszana (co do płci), podchodzą do obserwowanej przez nas grupy; śmiechy, okrzyki,

wesoła rozmowa i w międzyczasie witanie (liczba rąk do całowania wzrosła do kilkunastu, całujących około dziesięciu). Na początku całowanie na system poprzedni, ale na rączkach robi się coraz gorzej (czytaj ciaśniej), więc panowie przesuwają swe usta wgórę, nie chcąc widocznie dotykać ustami miejsc obcałowywanych przez kolegów i dosuwają się niemal do łokcia, pomagając sobie niekiedy, przy odchylaniu lub odsuwaniu mankiecika i rękawu — drugą ręką.

Doprawdy, co za wersalski dowód „szacunku“!

Po pewnym czasie do tej grupy, będącej na cenzurowanem (mea culpa!), podeszły dwie młode panienki: panowie podskoczyli jakby na komendę. Jedna z panien nie zdążyła, czy też nie chciała ściągnąć rękawiczek mocno obcisłych, z kunsztownie wyszywanemi twardemi mankietami, ale to nic! Panowie szamocąc się z rękawicami, odchylają rąbek ciała i całują. Nie obyło się przytem bez załamania twardego mankietu, ale to furda! Nie takie ofiary ponosi się dla... szacunku!

Nie chciałbym czytelników zanudzać swojemi obserwacjami i dla tego na tem skończę, choć należałoby jesze obszernie opisać, jak to w gorącej sali, po tańcu, obcałowuje się te już obcałowane (czytaj obślinione) i zapocone rączki, ale dość.

Podane fakty, są tak wymowne, że mimo moich najszczerszych chęci nie mogę ich połączyć z pojęciem szacunku!

Teraz najciekawszy argument „cmokanego pseudo-szacunku”: — od tego nikt nie umarł!

Skąd, państwo wiecie? A może jednak???

Niema coprawda choroby, która powstawałaby z samego faktu całowania rąk, ale niema też choroby, która powstawałaby z samego picia wody... *O ile* jest ona czysta, niezakażona. I właśnie ten warunek, to skromne „o ile” musi higjenistów zastanawiać.

Zrozumiałe że picie wody odpowiedniej (najlepiej przegotowanej) i w dodatku w miarę, nie powinno człowiekowi zaszkodzić, tak samo jak i cmokanie (pocałunek = ściągnięcie warg + cmoknięcie), nikomu nie zaszkodzi, choćby cmokał cały dzień, *o ile* usta jego nie dotkną czegoś zakażonego.

„Od tego nikt jesze nie umarł“.

Łatwo powiedzieć! Ale gdyby jedna rubryka w wywiadzie epidemjologicznym, sporządzanym przy stwierdzeniu choroby zakaźnej, a mianowicie rubryka o nazwie „źródło zakażenia” mogła się odezwać, lub gdyby była dokładniej wypełniona (co jest o wiele możliwsze), przekonalibyśmy się, że pod częstem określeniem źródła, słowem „nie-

znane" lub „nieustalone" kryje się, jako przyczyna szerzenia chorób zakaźnych niejedna wąska, mała, śliczna rączka.

Weźmy, jak to się zwykło u nas mówić, na prosty rozum, rękoma człowiek musi wykonywać różne brudne czynności (w znaczeniu dosłownem), musi dotykać rzeczy brudnych; dla przykładu, chociażby tak codziennych i napozór nikłych jak zdejmowanie śniegowców, czy kaloszy, w których chodzimy po brudnej ulicy. Przy zdejmowaniu ich, musimy chcąc-niechcąc dotknąć miejsc zabrudzonych, co już stanowi dla zdrowia ludzkiego niebezpieczeństwo. A czy tylko tych brudnych rzeczy w ciągu dnia dotykamy? Czy zawsze po dotknięciu, względnie wykonaniu jakiejś brudnej czynności, mamy możność dokładnego umycia rąk? Czy zawsze o tym obowiązku pamiętamy? Nie!

A więc, pozwalając się całować w rękę, piękna pani, przenosi do ust człowieka, nierzadko dla niej miłego i drogiego, a niekiedy i do własnych ust (karmin od czasu do czasu się poprawia) brud bezpośrednio z chodnika, jezdni, podłogi w ustępie i t.p. brudnych, zanieczyszczonych miejsc.

Nie jest to, ani miłe, ani przyjemne, a co najważniejsze bezpieczne pod względem zdrowotnym, tembardziej, że choroby takie jak dur brzuszny, czerwonka, gruźlica i inne tak łatwo się udzielają i rok rocznie zabierają sporo ofiar.

Czy możemy teraz z całą pewnością powiedzieć, że nikt od całowania rąk nie umarł, lub zachorował?

Weźmy drugą możliwość: zakażenie kropelkowe, to znaczy zakażenie przy którem wraz z cząsteczkami śliny wydzielane bywają i zarazki chorobotwórcze, głównie chorób dróg oddechowych. Najwięcej w danym wypadku obchodzi nas gruźlica płuc.

Czy jesteśmy wszystkich pewni? Czy wiemy, że całujący rączkę nie wydzielają zarazków? Nie! A więc dlaczego popełniamy tę zbrodnię i zarazki pozostawione wraz z cząsteczkami śliny na naszej ręce, a co przy pocałunku jest nieuniknione, podsuwamy niby na wspaniałej tacy drugiemu, Bogu ducha winnemu człowiekowi, do ust? Albo dlaczego, bez zastanowienia przenosimy je do ust własnych, co też często się zdarza i stąd z niewinnego niby przeziębienia balowego, rozwijają się w następstwie groźne, długotrwałe i kończące się bardzo często śmiercią — suchoty.

Albo trzecia ewentualność: choroby skórne i weneryczne, któremi się zakażamy przy bezpośredniem zetknięciu. I z niemi lepiej nie żartować, bo nigdy nie wiadomo, „co w trawie piszczy", a ściślej co się w ludzkiem ciele znajduje. Nikt nie ma analizy swej na czole wypisanej, a łatwo jest te choroby niby „cukierek" przenieść za pośrednictwem, nawet najbardziej eleganckiej rączki z ust do ust, w których znajdują się małe ranki, zawsze skonne do przyjęcia wrogich intruzów.

I jeszcze jedna sprawa, na pozór błaha — obrzydzanie.

Czyż ono nie odgrywa żadnej roli i nie działa na samopoczucie człowieka?

Wiemy, że w zapadłych wioskach, niektórzy wieśniacy myją się w sposób następujący: nabierają wody w usta i wypluwają ją na ręce, aby temi pomyjami, składającemi się z resztek wczorajszego jedzenia, śliny i wody „umyć" twarz.

Miejmy odwagę odrzucić ten niehigjeniczny nawyk, tak jak odrzucone zostały gorsety, suknie paraliżujące kroki, dawne kłopotliwe fryzury i olbrzymie, niby kwieciste klomby, kapelusze z półmetrowemi szpilkami.

A że zwolennicy cmokania zarzucą nam, że gubimy zwyczaj, nie przejmujmy się tem. Wszak zginął dawny zwyczaj przyklękania przed starszymi, obłapywanie za kolana, „dyg pensjonarski" zginął bezpowrotnie, a został jedynie, jako ślad, gołosłowny frazes „padam do nóżek".

Ileż to zwyczajów dawnych zaginęło i nikt szat nie rozrywa.

Dlaczego miałby nie zginąć i ten, tembardziej, że został podczas wojny i po niej wyświechtany i wypaczony na dancingach do tego stopnia, że szacunek, który miał się nim wyrażać stoi pod wielkim znakiem zapytania!

Nie tak łatwo wyplenić to, co przez tyle lat się pielęgnowało.

Akcję winne rozpocząć panie. One, jako przyjmujące te adoracje, winne na nie nie zezwalać!

Panie, które dla mody, wygody i higjeny, umiały wyrzec się swych warkoczy, winne dla swego i bliźnich zdrowia nie zezwalać na ślinienie im rąk!

O ile chodzi o całowanie męskich rąk, zwyczaj ten w krótkim czasie prawie zupełnie zaginął. Nieliczne już są rodziny, gdzie całuje się ręce ojca, wujków, stryjków i t.d., a przecież przed wojną całowanie takie było w zwyczaju i należało do dobrego wychowania.

Organizacje i związki pań winne w tym kierunku rozpocząć pracę uświadamiającą i propagandową. One winne przestrzegać, by panie zwalczały ten zwyczaj.

Pożądanem byłoby, aby panie, przystępujące do tej akcji, nosiły odpowiednie żetony, które zaznaczałyby ich stosunek do „całuj-rączkowego“ zwyczaju.

Propaganda wśród mężczyzn też jest konieczna, gdyż ten rodzaj ludzki jest na tyle przekorny, że potrafi wbrew woli właścicielki, ucałować jej rękę, co jest nibyto dowodem super-galanterji. Żetony „anticałownicze“ należałoby sprzedawać również i mężczyznom, którzy całowania rąk zaniechali. Fundusze za żetony należałoby przeznaczyć na propagandę w tej dziedzinie.

Z zadowoleniem zaznaczam, że głosy przeciwko całowaniu rączek już się odezwały w prasie kobiecej. Tu i owdzie, panie przystąpiły do akcji zwalczającej ten zwyczaj. Jednak do tej pory nie słyszałem głosu męskiego w tej sprawie i dla tego pozwoliłem sobie przyłączyć mój, małoznaczący głos, do głosów pań, poruszających tę sprawę, w tem przeświadczeniu, że głos mój nie pozostanie bez echa wśród panów, do których zwracam się z apelem; okazujmy kobietom należny im szacunek, nie szczędźmy im usług i pomocy, ale rąk nie całujmy, pamiętając, że ta ongiś oznaka szacunku, jest dzisiaj, bardzo często oznaką poufałości i lekceważenia, a głównie jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia, pań — całowanych i nas — całujących!

Całowanie rąk — wykreślmy z obyczajów towarzyskich!

DLACZEGO NALEŻY PODAWAĆ DZIECIOM TRAN?

Rozwój ustroju dziecięcego zależny jest w znacznej mierze od jakości dostarczanych mu pokarmów. Po okresie niemowlęcym, w którym mleko zdrowej matki jest najlepszą pożywką, następuje wiek dziecięcy, który wymaga już znacznego zróżniczkowania pokarmów, potrzebnych jako materjał budulcowy.

Ponieważ pokarmy gotowane nie zawierają najważniejszych pierwiastków odżywczych, a mianowicie witaminów, zaleca nauka o odżywianiu (djetetyka) dodawanie do zwykłego pożywienia dzieci produktów naturalnych, bogatych w te niezbędne środki. Witaminów C dostarcza sok pomarańczy, czy banany, najbogatszem źródłem witaminów A i D (czynnik wzrostu i odporności, oraz czynnik przeciwkrzywiczy) jest naturalny tran, to znaczy tłuszcz z wątroby wątłuszy. Tran zawiera ponadto te niezbędne dla życia pierwiastki mineralne, (fosfór, wapń, jod)

których potrawy gotowane zostały wskutek wpływu gorąca pozbawione.

Tran, zawierający dostateczną do prawidłowego rozwoju dziecka, ilość witaminów i soli mineralnych — chroni ustrój dziecięcy przed rozwojem krzywicy (angielskiej choroby) zołzów (skrofulozy) oraz, do pewnego stopnia, tak bliskiej temu cierpieniu gruźlicy.

Najwłaściwszą porą podawania dzieciom tranu jest późna jesień, zima i wczesna wiosna, to jest okres, w którym w naszych warunkach klimatycznych słońce nie wytwarza u nas witaminów.

Ponieważ tran, posiadając swoisty smak i zapach nie jest uważany przez dzieci za przysmak — należy go podawać w postaci smacznie przygotowanej emulsji, czyli zawiesiny tranu z dodatkami smakowemi i odżywczemi. Wartość lecznicza znajdujących się na rynku emulsji tranowych zależna jest od jakości tranu, oraz sposobu przygotowania. Doświadczenie wytwórcy odgrywa tu również znaczną rolę. Emulsja tranowa wyrobu Scott & Bowne, zwana ogólnie „Emulsja Scotta", posiada za sobą szereg wieloletnich doświadczeń i wytwarzana jest z najlepszego, kontrolowanego przez urząd państwowy w Norwegji, tranu. Odpowiednie dodatki smakowe i dostateczna zawartość soli wapnia i jodu, czynią Emulsję Scotta odżywką chętnie przez dzieci przyjmowaną i zalecaną przez największe powagi lekarskie, jako czynnik zapobiegawczy i leczniczy w krzywicy, zołzach (skrofulozie), nieprawidłowem ząbkowaniu i t. p. Emulsję Scotta podawać należy dzieciom przed jedzeniem w ilości od 2 — 3 łyżeczek dziennie w zależności od wieku. Całkowita kuracja zimowa obejmować winna w przybliżeniu 5 — 8 butelek.

ODCINEK

ZARYS DZIEJÓW HIGJENY

V

Higjena Rzymian dała narodowi temu zasadnicze prawa do panowania nad światem. Olbrzymie zasługi Rzymian dla rozwoju higjeny polegają na prawidłowem zaprawianiu i wprowadzeniu w życie zasad czystości gleby (ulic, placów, mieszkań) czystości wody, powietrza pomieszczeń i ciała ludzkiego. Rzymianie są właściwymi twórcami obowiązującej do dziś systemu kanalizacyjnego, wodociągowego i urządzeń

publicznych kąpielisk. Już król Tarkwinjus Priskus, panujący od r. 616 przed N. Chr. starał się zabezpieczyć Rzym nietylko nazewnątrz lecz strzegł go i wewnątrz przed epidemjami i chorobami zakaźnemi i w tym celu wyposażył miasto w dwa olbrzymiej wartości urządzenia: tz. dużą kloakę (cloaca maxima) i wodociąg, któremi wszystkie nieczystości z całego miasta spływały do Tybru. — Tarkwinjus Superbus ulepszył jeszcze i rozszerzył sieć podziemnych kanałów i wykonał je z tak trwałego budulca — że znaczna ich część przetrwała jeszcze do dnia dzisiejszego (około 2500 lat!) Te podziemne kanały odchodowe miały za cel osuszać zagłębienia znajdujące się między wzgórzami, na których zbudowany był Rzym, oraz odprowadzać wszystkie nieczystości z miasta. Wszystkie one schodziły się w głównym kanale, zwanym cloaca maxima, mającym średnice niemal 6 metrów i kończył się w Tybrze. Trzy koncentryczne sklepienia utrwalały całą budowę, mającą przeznaczenie przetrwania wieków.

Po upadku królestwa nadzór nad policją sanitarną przeszedł w ręce cenzorów. Ich władzy podlegały liczne wodociągi, publiczne kąpieliska, baseny i kanały zlewowe, miejsca ustępowe, oczyszczanie ulic, grzebanie zmarłych i t.p. To ostatnie opierało się na zaczerpniętych z Grecji wzorach, zawartych w przykazaniach dwunastu tablic, na których zachowanych szczątkach czytamy następujące zlecenie: „zmarłego nie wolno ani grzebać, ani spalać w obrębie miasta“. — O ile nam wiadomo w okresie, gdy Rzym otoczony był zewsząd lasami, zwłoki zmarłych spalano, w okresie późniejszym, zwłaszcza zaś pod wpływem chrześcijaństwa grzebano zwłoki bądź w pojedyńczych grobach, bądź w katakumbach. Szybki pogrzeb był jednym z przepisów religijnych, a zaleceniem jego było wystawianie zwłok na widok publiczny najwyżej przez jeden dzień.

W odniesieniu do państwowych rozporządzeń higjenicznych w Rzymie ważną datę odgrywa rok 184 przed Chrystusem, kiedy to dwaj cenzorzy, coś w rodzaju inspektorów sanitarnych, poleciło kosztem tysiąca talentów (około 5,000.000 złotych) oczyszczenie zapchanych odpadkami kloak, dla umożliwienia odpływu miejskich nieczystości. Na

tak olbrzymi wydatek na cele sanitarne mogło sobie pozwolić państwo oparte o głębokie zrozumienie przez społeczeństwo ofiar na rzecz ogółu. Poza olbrzymią arterją ścieków i zlewów ogólnych, każdy dom według obowiązującego prawa budowlanego zmuszony był do kopania kosztem właściciela własnych dołów kloacznych, które łączyły się z kanałami publicznemi. Obowiązkiem właściciela posiadłości było oczyszczanie jej z ekskrementów i odpadków. Tam, gdzie przyłączenie dołów kloacznych z siecią kanałów publicznych było niemożliwością ze względów technicznych, wywożono ekskrementy specjalnemi wozami prywatnemi, przyczem praca ich i przewóz odpadków odbywać się mogła jedynie nocną porą, jak to i dziś ma miejsce w miastach niezupełnie skanalizowanych. Ponadto niektóre urządzenia znajdowane w wykopaliskach Pompeji świadczą niezbicie, że starożytni Rzymianie znali już sposoby wodnego przepłukiwania klozetów.

Mniej szczęśliwym pod względem sanitarnym był system rozbudowania ulic rzymskich. Nadzwyczajna wąskość ulic i wskutek tego zupełny brak miejsca na instalacje urządzeń sanitarnych, a przytem zbyt mały obszar miasta — zmuszał do budowania na małych stosunkowo przestrzeniach wysokich domów, co wpłynęło ujemnie na ogólny stan zdrowotności. Rozwijały się skutek tego dość łatwo epidemje i powstawały pożary, które pochłaniały często całe dzielnice. Dopiero pożar Rzymu w r. 64 po N. Chr., przypisywany chrześcijanom, a wzniecony w rzeczywistości przez Nerona strawił niemal zupełnie całe znienawidzone przez tego cesarza miasto. Na jego gruzach odbudowano nowy Rzym, przyczem Neron polecił budować domy do określonej ściśle wysokości, na ogniotrwałych, kamiennych podwalinach z pozostawieniem szerokich ulic i placów niezabudowanych przed i między poszczególnemi budynkami. Równocześnie ulice były proste i do nich dostosowano system kanalizacji, a pomiędzy poszczególnemi blokami domów zasadzono ogrody i parki publiczne. Również pole Marsowe i okoliczne wzgórza obsadzono plantacjami drzew i oddano do użytku publicznego.

Dla licznych błąkających się dzieci, gdyż prawo Rzymskie nie wzbraniało porzucania dzieci, urządził cesarz Nerwa żłobki dziecięce, coś w rodzaju naszych sierocińców.

Sroga policja żywnościowa pod nadzorem specjalnych urzędników, zwanych edylami, przestrzegała handlu środkami żywnościowemi. Złe zboże wrzucano do Tybru lub konfiskowano i po zmieszaniu z dobrem rozdawano bezpłatnie ubogim. W olbrzymich publicznych spichrzach przechowywano zboże, często je wietrząc i chroniąc przed zepsuciem.

Niszczono zepsute mięso i ryby, a ponadto nakładano wysokie grzywny na sprzedających nieświeże i zepsute produkty. Za cesarza Trajana starszy cechu piekarzy zobowiązany był do osobistego nadzoru nad wypiekiem chleba. Widzimy zatem, że przepisy sanitarno-higjeniczne Rzymian nie wiele ustępowały obecnym zarządzeniom w najbardziej cywilizowanych państwach.

Ale największą ozdobę i wartość higjeniczą urządzeń sanitarnych Rzymu stanowiły niezwykle liczne urządzenia wodne. Sprowadzane dziesiątkami kilometrów wody źródeł górskich przebiegały bądź podziemnemi rurami bądź potężnemi wiaduktami i wylewały się z tajemnych grot do marmurowych sadzawek urządzanych wśród skwerów ulicznych, wystrzeliwały w postaci ozdobnych wodotrysków ustawionych na placach publicznych i w prywatnych ogrodach i orzeźwiały i odświeżały wokół powietrze, zwłaszcza podczas skwarnego lata. Nadmiar wody spływał do kanałów, przepłukiwał je i oczyszczał. W Pompeji odkryto nawet ostatnio pewne urządzenia służące do skrapiania ulic. Tam też znajdowały się uliczne urządzenia do picia wody, oraz ślady urządzeń sprowadzających wodę do poszczególnych domów.

Przez około 460 lat zaopatrywał się Rzym w wodę do picia z Tybru, oraz z licznych naturalnych źródeł, których zanieczyszczanie było wzbronione pod surowemi karami. Gdy jednak Rzym dostatecznie się rozbudował, a wskutek tego zepsuła się jakość wody w Tybrze, zbudowano w r. 312 przed Chr. pierwszy wodociąg. W krótkim czasie zbudowano kosztem 180 miljonów sestercji (około 400 miljonów złotych) drugi, przyczem w miarę zwiększania się ludności Rzymu ilość wodociągów powiększano, tak że za czasów cesarza Dioklecjana posiadał Rzym czternaście wodociągów o dziennej wydajności $1\frac{1}{2}$ miljona metrów sześciennych zdrowej i czystej wody. Rzym za cesarzy był pod tym względem postawiony wyżej od wszystkich ówczesnych a nawet dzisiejszych stolic. Za czasów cesarstw zakładano wodociągi na terenie całego imperjum rzymskiego, a pozostałości tych urządzeń służyły za wzory wodociągów dzisiejszych. Najbardziej imponującym był podwójny wodociąg Klaudjusza, obecna Porta maggiore w Rzymie, najwspanialszym zaś przy Pori de Gard. Te wspaniałe urządzenia wodociągowe wpłynęły w znacznym stopniu na ogólną zdrowotność narodu Rzym-

skiego, tembardziej w zastosowaniu ich do kąpielisk. Skromne w początkach Rzymu urządzenia kąpielowe — latem kąpiel morska i rzeczna, zimą łazienki prywatne urządzane obok kuchni w każdym niemal domu — rozrosły się po wprowadzeniu wodociągów do wspaniałych łaźni publicznych, których dziś nawet możemy Rzymianom zazdrościć. Od r. 89 prz. N. Ch. zaczęto urządzać kąpieliska ciepłe t. zw. termy, które oprócz urządzeń do kąpieli zimnych i ciepłych, posiadały wspaniałe sale gimnastyczne, sale do gier, bibljoteki i zbiory sztuk pięknych. Urządzone były one, jak o tem twierdzą monumentalne ruiny z całym przepychem, godnym władców świata. Do najwspanialszych należały termy Tytusa, słynne termy Karakalli i Dioklecjana. O zamiłowaniu Rzymian do kąpieli może świadczyć fakt, że ilość zużywanej w termach wody do kąpieli wynosiła dziennie około 750 miljonów litrów.

Trudno jest doprawdy w ramach krótkiego zestawienia dziejowego przedstawić i opisać wszystkie urządzenia i przepisy higjeniczne starożytnego Rzymu, stwierdzić tu jedynie należy, że zasady higjeny obejmowały całokszatłt życia rzymskiego i że do czasu, kiedy były należycie przestrzegane, dawały Rzymianom siły moralne i fizyczne do opanowania całego świata. Stwierdzić tu również wypada, że higjena Rzymian była w całem tego słowa znaczeniu szeroko pomyślaną, prawdziwą higjeną społeczną.

(d. c. n.)

Jubileusz Warszawskiego Koła Medyków.

Znane na gruncie ogólno-akademickim i młodo-lekarskim Warszawskie Koło Medyków doczekało się chwili, w której ocenić może XX-letni dorobek dotychczasowej działalności.

Działalność ta początkowo tylko naukowa, potem naukowa i specjalnie samopomocowa, umożliwiła niejednemu młodemu lekarzowi zdobycie wiedzy i pracy, a samemu Kołu zjednała powszechną sympatję i poważanie.

Jubileusz Koła Medyków jest jednocześnie przejściem do nowej formy w wytężonej i bogatej w plony pracy.

22 b. m. otwarte zostały podwoje domu Medyków im. Marszałka J. Piłsudskiego. Na moment ten czekały lata całe młode pokolenia medyczne, które nie tylko sercem i zapałem, ale i pracą rąk własnych przyczyniły się do otworzenia siedziby, która zogniskuje całokształt ruchu młodo-lekarskiego. Święto Koła Medyków było świętem nie tylko ich samych, ale świętem całego świata lekarskiego, a zwłaszcza przyjaciół i sympatyków Koła, którzy zawsze ofiarnie szli młodym z pomocą.

Siedziba Koła: ul. Chałubińskiego 5, tel. 9-89-86.

DOBRY I ZŁY KLIMAT PRZY PRACY

Możemy przez kilkadziesiąt dni nie jeść, kilka dni nie pić, ale bez powietrza traci człowiek przytomność w niespełna minutę. Powietrze jest „artykułem" najpierwszej potrzeby. Bez niego życie jest niemożliwe.

Właściwości powietrza, jego temperatura, wilgotność i skład chemiczny posiadają wybitny wpływ na organizm ludzki. Właściwości te ulegają przeróżnym wahaniom i zaburzeniom. Najwybitniejsze bodaj zmiany zachodzą w warsztatach pracy, w których powietrze może ulec z jednej strony zanieczyszczeniom gazami i pyłem, z drugiej zaś strony, pierwotne właściwości powietrza podlegają zmianom wskutek ogrzewania, parowania i wentylacji. Człowiek przebywa w klimacie, który stwarza warsztat pracy, po kilkanaście godzin na dobę. Jest rzeczą niezmiernie ważną, aby ten klimat nie działał szkodliwie na zdrowie, ażeby właściwości powietrza były możliwie najkorzystniej dobrane i dostosowane do wymagań organizmu.

Przebywanie w nieodpowiedniej atmosferze może spowodować chorobę. Do najczęstszych chorób „z powietrza" należą jakżeż bardzo rozpowszechnione zaziębienia i reumatyzmy, a dalej pylica płuc, zatrucia ostre i chroniczne gazami zanieczyszczającemi atmosferę pomieszczeń do pracy i t. p. Od właściwości powietrza zależy nadto sprawność naszego organizmu. Dobrze pracować może tylko człowiek, przebywający w zdrowej atmosferze.

Właściwości powietrza w przestrzeniach zamkniętych regulujemy zapomocą wentylacji i ogrzewania. Nie jest to prosta sprawa, wymaga wiadomości fachowych. Wentylacja i ogrzewanie wielu zakładów pracy urąga często swemu przeznaczeniu t. j. ochronie zdrowia. Pracownik narażony jest na przeciągi, skwar lub duszność; pył i opary trujące nie są w należyty sposób usuwane. Naraża to pracodawcę i robotnika na utratę zdrowia i pieniędzy.

Należy opracować wentylację i ogrzewanie każdego pomieszczenia do pracy na podstawach naukowych.

UWAGA NA FILMY!

Filmy fotograficzne, sporządzone z nitrocellulozy ulegają niezmiernie łatwo zapaleniu, wzniecając olbrzymie pożary. Niezależnie od ognia, już przy podgrzaniu filmu do 100° C. tworzą się duże ilości gazów trujących barwy czerwono-żółtej. Składają się one z tlenków azotu, kwasu pruskiego i tlenku węgla, a więc gazów o dużej jadowitości, wysoce niebezpiecznych dla życia.

Przed kilku laty wybuchł w Ohio w Stanach Zjednoczonych olbrzymi pożar filmów w pracowni roentgenologicznej tamtejszego szpitala. Wskutek ognia i zatrucia gazami straciło w niem życie 120 osób. Po tej strasznej katastrofie wybuchł podobny pożar w Niemczech. Na szczęście obszedł się on bez ofiar, gdyż filmy były przechowywane w sposób bezpieczny, stosownie do przepisów, wydanych po katastrofie w Ohio.

Przepisy te postanawiają, że filmy należy przechowywać zamknięte, w oddzielnych schowkach, zdala od ognia i ciał łatwopalnych. Paczki, zawierające ponad 10 kg. filmów winny być przechowywane w specjalnym magazynie, gdzie niema palników i istnieje zakaz palenia. Zbiory ponad 150 kg. filmów muszą być przechowywane w szafach bezpieczeństwa, w odzielnych pomieszczeniach, zbudowanych według szczegółowych przepisów.

O wypadek z filmami nie trudno, pociąga on za sobą zawsze duże ofiary. Ostatnio wydano i w Polsce ustawę nakazującą właściwe przechowywanie filmów. Niestety nie wszyscy dotychczas ją stosują. Warto, ażeby w zakładach gromadzących filmy, jak np. w szpitalach, pracowniach roentgenologicznych, wytwórniach filmowych, sklepach i t. p., zwrócono baczną uwagę na właściwy sposób przechowywania filmów. Lepiej pomyśleć o tem zawczasu — zanim przyjdzie do nieszczęścia.

KRZEWIENIE ZASAD HIGJENY WŚRÓD MŁODZIEŻY ROBOTNICZEJ

Poziom uświadomienia higjenicznego ludności robotniczej jest niewątpliwie bardzo niski, co przyczynia się w dużym stopniu do obniżenia jej stanu zdrowotnego. Krzewienie zasad higieny w środowiskach

robotniczych jest przeto jednym z najbardziej pilnych zadań akcji kulturalnej w Polsce.

Na konieczność usprawnienia tej akcji zwracano ostatnio uwagę. Należy skoncentrować uwagę na odcinku młodzieży. Jedną z dróg, którą propaganda higjeny dociera do mas robotniczych są wykłady higjeny w publicznych szkołach dokształcających zawodowych. Uczęszczają do nich młode robotnice i robotnicy, zatrudnieni w przemyśle i rzemiośle. W samej Warszawie uczęszcza do 46 szkół dokształcających kilka tysięcy młodzieży robotniczej.

Cała trudność polega na odpowiedniem postawieniu nauczania higjeny w szkołach dokształcających. Istniejący program przewiduje zbyt wiele miejsca na zagadnienia teoretyczne, jak np. naukę o budowie ciała ludzkiego, czem naogół trudniej jest zainteresować chłopców. Zamało natomiast uwagi poświęca się zagadnieniom praktycznym, jak np. higjenie pracy, ze specjalnem uwzględnieniem zawodu, w którym pracują.

Ci, którzy prowadzili takie lekcje wiedzą z doświadczenia, jak wygląda robotnicze audytorjum, gdy mówi się np. o budowie ucha, i jak świecą się oczy, gdy omawia się np. sprawę higjeny pracy w ich fabryce.

Wykłady higjeny w szkołach zawodowych prowadzą lekarze. Jest to niewątpliwie najwłaściwsze postawienie sprawy, należy jednak zwrócić uwagę na zdolności pedagogiczne wykładowców i na takie podawanie wiadomości, aby lekcje higjeny dla młodzieży robotniczej nie były tylko „głoszeniem prawd", ani „urzędowem gderaniem", lecz wzbudziły istotne zainteresowanie i postawiły realne korzyści.

Postawienie sprawy krzewienia zasad higjeny wśród młodzieży robotniczej na należytym poziomie wymaga więc wysiłku organizacyjnego ze strony władz szkolnych i oddania się tej sprawie pewnej liczby ideowo nastawionych i zdolnych jednostek spośród lekarzy.

KSIĄŻKI NADESŁANE DO REDAKCJI:

„Służba lekarska w zakładach pracy", nakładem Instytutu Spraw Społecznych, Warszawa 1935.

Książka niezmiernie ciekawa tak ze względu na swoją treść, jak i niezwykle cenne intencje społeczne. Instytut Spraw Społecznych postawił sobie między innemi za zadanie podniesienie warunków higjenicznych pracowników w dużych zakładach wytwórczych, gdzie na każdym niemal kroku czychają na pracujących niebezpieczeństwa dla zdrowia w postaci pracy kolosów maszyn. wydzielania się pyłów i gazów działających szkodliwie na zdrowie pracowników i t. p. Dyr. W. Adamiecki podnosi gospodarcze znaczenie akcji zapobiegawczej wypadkom przy pracy. Inni P. P. Współpracownicy I. S. S. przedstawiają nowe prądy w organizacji higjeny pracy (B. Nowakowski) lub współczesny stan organizacji służby lekarskiej w przemyśle polskim i jakby dla porównania higjenę pracy w Niemczech (E. Paluch).

W dalszym ciągu umieszczono szereg sprawozdań lekarzy fabrycznych ze stanu higjeny pracy w poszczególnych. największych polskich wytwórniach. Ze sprawozdań tych wynika jasno — że jakkolwiek organizacja higjeny pracy zawodowej znajduje się u nas dopiero w początkach, tem niemniej czynniki decydujące zdają sobie już doskonale sprawę z faktu, że dalsze rozbudowanie higjeny pracy zawodowej jest koniecznością, dyktowaną dobrze zrozumiałym interesem gospodarczym państwa i społeczeństwa.

W zakończeniu podano bardzo ciekawe uchwały powzięte na ostatniej konferencji lekarzy fabrycznych. którzy wskazują, że troska o zdrowie robotnika wyjdzie już wkrótce ze sfery marzeń i stanie się przy pomocy zainteresowanych czynników doniosłą rzeczywistością.



„ZMARTWIONA MATKA" w WILNIE: przedewszystkiem konieczne jest zbadanie wydalin. Potem zaś, zależnie od rodzaju znalezionych robaków. przepisze lekarz odpowiednie leczenie. które musi jednak być przeprowadzone pod jego ścisłą kontrolą.

„ZROZPACZONY" w KRAKOWIE: ponieważ nie może Pan udać się do specjalnego zakładu dla leczenia narkomanów, radzimy zwrócić się do Poradni Przeciwalkoholowej przy Klinice Chorób Nerwowych U. J., ul. Kopernika 48. Porady udzielane są bezpłatnie.

P. WŁ. S. w KONINIE: sprawa przejściowa i nie posiadająca większego znaczenia.

P. STEFAN Z. w WARSZAWIE: jednak radzimy pokazać dziecko lekarzowi-chirurgowi. Z czasem może być zapóźno.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: *dr. med. Edmund Herold*

Zakł. Graf. „Dźwignia", Warszawa. Widok 24. tel. 665-39.